

Natal Germania!

Gostaríamos de dar a cada um de vocês uma caixa vermelha. Que represente a vida. Dentro dela guardar toda a esperança que vive dentro de nós. O amor que temos para dar. Toda a saúde que possamos ter. Todo o carinho que tenhamos para distribuir. Guardar, também, a compreensão, a solidariedade. Guardar todos os sonhos para que nenhum fuja pelos dedos. Nela vai caber o nosso sorriso para ofertarmos aos nossos amigos a quem tanto amamos. Guardar todos os momentos felizes. A saudade, porque nela existe a prova do amor e de bons momentos. A confiança, pois sem ela não vivemos. A felicidade para que possamos compartilhar. O brilho do nosso olhar. Nela também guardaremos os nossos desejos mais secretos, para que um dia eles possam se realizar. As lágrimas, pois elas também são de felicidade. Todos os aprendizados que a vida nos fez passar para que sejamos pessoas melhores. Onde guardar essa caixinha? Dentro do nosso coração, pois de lá sabemos que ela jamais se perderá e para sempre irá ficar. Que o verdadeiro espírito natalino revele-se em cada um de nós.

**Feliz Natal e
Próspero Ano Novo!**

**Confira nossa
programação
de Natal!**



Oktoberfest 40 Graus!

Há muito não tínhamos tanto calor na nossa Oktoberfest! Mas sobrevivemos, graças aos toldos e ao bom chopp gelado! Todos aproveitando o gramado e o verde da Sociedade Germania!!!



Sociedade
GERMANIA

Boletim Informativo da
Sociedade Germania
Novembro / Dezembro 2014 / Ano 14

**VOCÊ
SABIA?**

- Que vai ser iniciada a **obra de reforma** do bar da piscina, com doações de sócios, em especial dos membros da "boca"?
- Que o piso do **Moffus Bar**, doado pelo pessoal da empresa Vibra, responsável pelo Reveillon e pela recente **Oktoberfest** (dia 26/10) já está sendo colocado?
- Que às sextas-feiras estamos oferecendo o **Buffet de Verão** com crepes, quiches e saladas, tudo muito elogiado?
- Que já estamos com **muitas reservas** para festividades e conagraçamento de grupos /empresas para o mês de dezembro? **Reserve logo sua data!**

Prezados associados

Como alguns nos perguntam o porquê de se realizarem com razoável frequência eventos particulares na Alemanha, (casamentos, aniversários etc.) que, obviamente, acabam por ocupar parte de nossas instalações, diminuindo as áreas disponíveis para os sócios.

Venho por meio deste comunicado esclarecer as razões e, também, informar sobre diretrizes que buscamos aplicar para estes eventos.

A principal razão é aumentar a nossa receita, pois a arrecadação, resultante do pagamento das mensalidades, é insuficiente para atender todas as despesas, em particular, às referentes à manutenção, reparos e melhorias que são feitas mensalmente. O nosso quadro de sócios é modesto, cerca de 240 pagantes, incluindo os sócios ausentes. No passado, já tivemos mais que o dobro de sócios, que por diversas razões (falecimentos, mudança, utilização das facilidades dos condomínios) deixaram a Alemanha.

Cabe, ainda, lembrar que mesmos clubes com um número bem maior de sócios, disponibilizam suas instalações para eventos externos particulares.

A fim de minimizar os possíveis impactos causados por esses eventos, buscamos restringir o uso de determinadas áreas da Alemanha, mantendo disponíveis as demais para os sócios. De uma forma geral isto tem funcionado a contento, contudo, eventualmente, o som da música de determinada festa pode ficar alto demais. Os nossos funcionários, especialmente o Sr. Roberto, que sempre acompanha as festas particulares, tem como orientação acionar, imediatamente, o dono da festa no sentido de diminuir o som. Outro ponto são os vizinhos sócios ou não, que, eventualmente, reclamam do som alto. Às vezes até injustamente, pois é sabido que nas proximidades, em particular na Rocinha, praticamente toda semana são realizados batucadas, forrós, enfim algum evento com música alta e nós levamos a culpa.

A festa de maior magnitude no ano é o Réveillon, com uma movimentação de um número grande de pessoas por um período de tempo maior. Acreditamos que por ocorrer uma vez ao ano, numa data onde praticamente a totalidade das pessoas no Rio de Janeiro comemoram a passagem do ano, isto é perfeitamente tolerável. Aliás, o que diriam os moradores de Copacabana e dos demais bairros junto ao mar se esta comemoração não fosse possível.

Recentemente, nós e vários outros clubes têm sido procurados por diversas organizações, para alugar as suas instalações para os Jogos Olímpicos de 2016 e estamos estudando esta possibilidade, pois poderá gerar uma receita substancial, que permitirá realizar diversas obras que estamos postergando há bastante tempo por falta de recursos.

Enfim, não é fácil contentar a todos e buscamos sempre encontrar uma solução de consenso para o qual contamos, além da diretoria, com a participação dos Conselhos Deliberativo e Fiscal, com os quais nos reunimos mensalmente para discutir os assuntos mais relevantes

Harald Gübitz
Presidente

Diretoria

Presidente: Harald Manfred Rudolf Gübitz

1º Vice-Presidente: Margret Möller

2º Vice-Presidente: Hans Joachim Wolff

Diretor Financeiro: Dietmar Schupp

1º Diretora-Secretária: Ingrid Fricke

Diretor de Sede: Haroldo Sprenger

Vice-Diretora de Sede: Thereza Maria Baumgarten

Diretora Social/Cultural: Cynthia Rammelt Varaldo

Diretor Jurídico: Alexandre Calmon

Diretor de Obras e Manutenção: Renato Saldanha

Diretor de Marketing: Guilherme Sprenger

Expediente

Fotos e Textos: Cynthia Rammelt Varaldo

Edição: Harald Rudolf Gübitz e Margret Möller

Supervisão: Margret Möller e Cynthia Rammelt Varaldo

Diagramação e arte: Gonzalo Peltier / Tiragem: 450 exemplares

Sociedade Germania

Rua Antenor Rangel, 210 Gávea / 22451.160 Rio de Janeiro

Tel: (21) 2274.2598 / 2274.2599

secretaria@sociedadegermania.com.br

www.sociedadegermania.com.br

Saúde: melhore a disposição de cada dia

Confira algumas dicas simples para garantir mais pique e energia no seu dia-a-dia!

- Durma pelo menos 8 horas.
- Tome sol, auxilia na síntese de vitamina D.
- No banho deixe a água escorrer entre o pescoço e o ombro para aliviar a tensão.
- Pratique meditação para relaxar, evitar o estresse e recuperar a disposição.
- Quando possível, caminhe descalço na grama ou na terra.
- Levante-se ao primeiro toque do despertador. Quem faz isso fica mais ativo durante o dia.
- Antes de se levantar respire profundamente para melhorar a captação de oxigênio e garantir mais ânimo.
- Pressione o timo, região localizada entre os peitos, para aumentar a energia. O ideal é dar tapinhas com a ponta dos dedos nessa área por 20 segundos, enquanto respira de forma lenta e profunda.
- Espreguice-se bem. Esse movimento avisa o cérebro de que a pausa de descanso terminou e prepara a musculatura.
- Coloque uma bolsa de água quente na cervical para relaxar antes de ir para cama.
- Se estiver cansado a ponto de não conseguir dormir, esfregue os pés por alguns minutos numa mistura de sal grosso com 30 gotas de óleo essencial de alecrim e folhas da mesma erva.
- Pingue uma gota de óleo essencial de lavanda no travesseiro. Relaxa e facilita a chegada do sono.



- Leia um livro na cama, sempre com luz adequada.
- Decore o quarto com detalhes em tons de verde ou vermelho. Segundo o "Feng Shui" você descansará melhor durante o sono e despertará mais animado.
- Praticar exercícios melhora a disposição e afasta a preguiça.
- No café da manhã coma pão integral, frutas frescas e iogurte. Beba sucos naturais.
- Não coma doces com o estômago vazio. Quando é absorvida muito rapidamente, a glicose dá moleza. O ideal é consumir doces após as refeições.
- Não corte todos os carboidratos da dieta, eles é que geram a energia.
- Coma maçã, ela garante energia para o corpo.
- Inclua ovo, ele previne depressão e ansiedade.
- Banana regula os níveis de serotonina no cérebro, por isso acalma e diminui a atividade cerebral intensa, favorecendo o sono tranquilo.
- Chocolate fornece energia durante o dia, mas prefira sempre o amargo.

Fonte: Fernanda Cury

Gastronomia: Salmão Natalino com Amêndoas

Vamos preparar um prato bem diferente nas festas de Natal: **Salmão em Crosta de Amêndoas com frutas.** Leve, original e muito saudável!!!

Ingredientes

- 1,5kg de filé de salmão limpo
- 300g de amêndoas sem casca cozidas e laminadas
- 5 fatias de pão de forma em cubos
- 150ml de azeite extra virgem
- 5 unidades de cada fruta: pera, maçã carambola e abacaxi
- 20 unidades de morangos
- 10 unidades de figos
- 500ml de Champagne
- 100g de manteiga
- 200ml de suco de laranja
- Folhas de hortelã à gosto
- 80g de açúcar
- Sal à gosto

Preparação

Tempere o filé de salmão com sal à gosto. Resfregue levemente o dois lados.



Para a crosta: misture as amêndoas, o pão de forma e o azeite. Coloque em cima do salmão e leve ao forno médio por 30 minutos numa bandeja antiaderente. Retire e reserve.

Frutas glaciadas: corte as frutas em pedaços médios. Em uma frigideira, coloque a manteiga e o açúcar, deixe esquentar bem. Coloque as frutas, deixe dourar e flambe com o Champagne.

Acrescente o suco de laranja coado, as folhas de hortelã e cozinhe por 3 minutos.

Finalização: coloque as frutas glaceadas em uma travessa e o salmão por cima.



Horários de funcionamento

Secretaria

3ª a 6ª das 9 às 20:30h / Sábados 9 às 18:30h.

Piscina

3ª a domingo a partir das 09h / 4ª e 5ª até 18h.

Sauna

3ª e 6ª das 18 às 21h.

Sábado e domingo das 10 às 18h.

Restaurante

Salão Nobre: Terças aos Sábados, 12 às 23h. Domingos das 12 às 17h.

WunderBar: Terças às Sextas das 18h às 23h / Sábados das 12 às 23h / domingos 12h às 17h.

Buffet Especial: domingos 12 às 17h.

Festa da Primavera

Para comemorar a chegada da primavera e a pedidos devido ao grande sucesso, a música de Tania e Damião animou o nosso piano bar. Com música brasileira e internacional a noite foi bem alegre!



Dia da Criança

Comemoramos o dia da criança de uma maneira diferente. Com explicações de como se plantar mudas por nosso funcionário Henrique, iniciamos com as crianças uma horta de temperos, os quais serão usados em nossa cozinha. Foi uma alegria ver as crianças mexendo com a terra e levando uma muda para plantar em casa.



Oktoberfest 2014

Foi uma linda e concorrida Oktoberfest!

As crianças aproveitaram as brincadeiras e os pais os pratos da culinária alemã. A animação ficou por conta da música do maestro Gallus e do grupo de danças folclóricas da cidade de Petrópolis.

Agradecemos a presença do Cônsul da Alemanha **Sr. Harald Klein** e sua esposa **Maria Luz Arciniegas**, que também se divertiram com os "sombros". Prosit! Até 2015!



Palestra sobre obras do Porto

Em 29/10 tivemos o privilégio de assistir a uma palestra muito interessante sobre as obras "Porto Maravilha", com uma visão histórica desde o prefeito Pereira Passos aos dias de hoje, com as obras do prefeito Eduardo Paes. Com farto material, fotos, mapas etc., a arquiteta **Luciana Gennari**, explicou as transformações que estão ocorrendo e causando tanto transtorno aos cariocas, na esperança de substanciais melhoras para todos. O enfoque foi sobre a região portuária ainda que as obras atuais estejam atingindo outras partes da cidade. Obrigada, Luciana pela brilhante apresentação e de conteúdo tão polêmico.



25 anos da Queda do Muro de Berlim

Com um buffet de comidas, cervejas e vinhos alemães foi comemorado os 25 anos da queda do Muro de Berlim.

Agradecimentos Oktoberfest 2014

- Pelos brindes, às empresas: H. Strattner, E. Tamussino e Lufthansa.
- Pelos brindes dos Sócios: Carolina Saint Martin, Marlís Lore, Norma Strattner, Thereza Baumgarten, Cynthia Varaldo e J. Cleber.
- Doações em dinheiro: Beatriz Zellner, Cynthia Rammelt Varaldo.
- Organização das brincadeiras: Ingrid Fricke.
- Vendas de doces: Beatriz Zellner, Karin Gübitz.
- Roda da Sorte: Helene Aguiar, Thereza Baumgarten.
- Barraca de cervejas importadas, camisetas, canecas e etc.: Daisy Calmon, Alexandre Calmon e Cynthia Rammelt Varaldo.
- A Sra. Justina Campagnani e ao Sr. Hans Wolff.
- Aos diretores e conselheiros, Harald Gübitz, Carlos Frederico Fulda, Priscila Sholl, Joyce Sholl, Renato Saldanha e Haroldo Sprenger, que estiveram nos caixas vendendo fichas.
- A todos os funcionários que trabalharam para o sucesso desta festa.

estúdio momento

PHOTOBOUTIQUE

www.estudiomomento.com.br
Rua Marquês de São Vicente 39 B
tel: 2239-8001

- ◆ Revelação Digital
- ◆ Estúdio Fotográfico
- ◆ Fotopresente
- ◆ Fotolivro
- ◆ Impressão Fine Art e Grandes Formatos
- ◆ Cursos: Photoshop e Camaras Digitais
- ◆ Digitalização e restauração de fotos

Recorte e Ganhe Vale 10% de desconto*

*validade: setembro e outubro/2014
Promoção não cumulativa.
A apresentação deste cupom é indispensável.

Kodak Express Digital Solutions

A vida é feita de momentos, não deixe que os seus se percam com o tempo!

Weihnachtswoche Germania!

• Bazar de Natal Germania

Exposição de presépios, mesas decoradas, gastronomia e venda de artigos natalinos para o Natal de nossos funcionários.

5|12 sexta-feira: de 17 às 20h.

6|12 Sábado: de 14 às 20h.

7|12 Domingo: de 12 às 20h.

• **5|12 sexta-feira:** Confraternização de Natal dos Sócios. A partir de 19:30h.

• **7|12 Domingo:** Festa de Natal das Crianças. A partir de 15h.

• **25|12 quinta-feira:** Almoço Buffet de Natal a partir de 12:30h.

Buffet de Verão. Imperdível!

Todas as sextas-feiras com saladas, crepes e quiches. Comidas leves para enfrentar o calor!

Buffets Feijoada e Cozido

Feijoada: todo 1º sábado do mes.

A partir de 12:30h.

Cozido: todo 3º sábado do mes.

A partir de 12:30h.

Avisos / Feriados

15|11 Sábado: funcionamento normal.

20|11 5a-feira: somente áreas de lazer.

24|12 4a-feira: clube estará fechado.

30|12 3a-feira: só a piscina estará aberta.

31|12 e **01|01|15** (4a feira e 5a feira):

O clube estará fechado.

02|01|15: O clube reabre a partir das 12h.

Vamos dar as boas-vindas ao Jumbo na Cidade Maravilhosa!



Novo produto
First Class e
maior oferta
de assentos!



Natal: comemorações curiosas pelo mundo!

São curiosas as maneiras como se comemora a época do Natal ao redor do mundo. Até mesmo as datas são diferentes!

Vamos viajar um pouco e ver como o Natal, a troca de presentes e os votos de prosperidade e felicidade em alguns países.

Itália: o Papai Noel tem uma rival. É a "Befana", uma velha com cara de bruxa que visita as casas no dia 5 de janeiro, deixando doces para as crianças boas e carvão para as más. Sua generosidade seria fruto de arrependimento, por ter negado abrigo e comida aos Reis Magos, quando eles seguiam para visitar Jesus.

França: em 25 de dezembro os franceses praticam a chamada **reconciliação** do Natal. Vão até a casa de um inimigo para fazer as pazes com ele.

Austria: Natal não é sinônimo de presentes. No 5 de dezembro os austríacos celebram a existência do "Krapus", uma espécie de demônio, que puniria as crianças más. Nesta data as pessoas saem às ruas fantasiadas como o tal capeta, batendo umas nas outras com uma vara.

Holanda: a tradição leva à uma polêmica. A festa do "Zwarte Piet", que seria o ajudante negro do Papai Noel, sendo representado por uma pessoa de cara pintada de preto, lábios vermelhos e peruca "Black Power", que desfilam no dia 05 de dezembro.

Letônia: o Papai Noel e as renas trabalham duro em dezembro. A tradição por lá manda que o bom velhinho traga presentes para as crianças durante 12 dias seguidos!!! É de lá, também, o registro da montagem da **primeira Árvore de Natal**, erguida na Praça Riva, capital do país em 1510.

China: os cristãos chineses decoram suas casas com lanternas de papel, flores e árvores. As crianças também penduram meias para os presentes do Papai Noel, o qual é chamado de "Dun Lhe Dao Ren", que significa Velho Natal.

Iraque: as famílias cristãs se reúnem para ouvir histórias da natividade de Jesus. Depois queima-se uma pilha de **espinhos secos**. Segundo a crença, a forma como o fogo queima indica como será o futuro daquela família.



India: celebram o nascimento de Jesus decorando plantas nativas do país, como **bananeiras e mangueiras**. Além disso, enfeitam a casa toda com folhas de bananeira, outras plantas e lamparinas feitas de argila.

Antes do cristianismo se difundir pela Europa, em dezembro eram organizadas festas pagãs para celebrar o inverno. Uma delas está presente até hoje, é a da Mari Lwyd, que ocorre no último dia do ano em certos locais do País de Gales. As pessoas saem pelas ruas carregando a "Mari", um **boneco com a caveira de uma égua** como cabeça e tentam invadir casas e "pubs".

Buon Natale! Joyeux Noel! Frohliche Weihnachten! Vrolijk Kerstfeest! Nadolig Llawen! Prieci'gus Ziemsve'tkus! Merry Christmas! Feliz Navidad! Sheng Tan Kuai Loh! Shub Naya Baras! Feliz Natal!

Mens Sana in Corpore Sano



Tênis *Erico Alves*
Quarta: 14h às 22h.
Sexta: 14h às 22h.
Cel: 7826-2651 / 91 *102428



Hóquei Indoor
Quartas: 21h - Misto.
Sábados: 15h - Feminino
17h - Masculino



Natação
Claudio P. Goulart
Terças e Quintas:
07h às 10h e 17h às 20h
Quartas: 07h às 20h
Tel.: 2512-4800



Bolão
Terça a Sexta: 15h às 00h
Sábados: 10h às 00h
Domingos: 10h às 19h

VemSer - Esporte & Psicologia

Raphael Zarembo
Terças, Quartas e Quintas: 14 às 20h
Cel.: 9205-9301

Laboratório da Saúde *J. Cleber* **Hyowa: a evolução da Hidroginástica**

Terças e Quintas: 10:30h e 20h
Quartas e Sextas: 09:15h, 10:15h e 11:15h

www.hidroginastica.com.br

Exercícios de solo e aparelhos

Terças e Quintas: 08, 09, 10 e 16h
Quartas: 08, 09 e 14h
Sextas: 13 e 14h
Tel: 2294-1277 / Cel: 9307-3255

Massagem

Já temos nova massagista.
Informações na secretaria.
Sábados: 10h às 17h
Domingos: 9h às 17h



Wunder Jazz

Espaço Cultural Germania
Desfrute um drink ouvindo os clássicos do jazz.
Informações na secretaria.



Skat

Quartas: 17:30h às 21h.
Sábados 20/09 - 18/10 - 22/11 - 13/12, das 15h às 21h.



Curso de Alemão

Prof.ª Karin Helga Mertens
Quartas - Feiras
17h: Conversação
19h: Estudos livros Studio D
20:30h - Iniciação
Tel. 2262-5760 ou na secretaria.

Obras e Manutenção: o trabalho é permanente

- Parquinho de areia: completamos a recuperação dos brinquedos e a cerca com tela para impedir a entrada de pequenos animais.
- Quadra descoberta: recuperamos as luminárias, as telas de aramado, os mastros de redes de vôlei e de tênis e as balizas de futebol.
- Iniciaremos em breve a reforma do piso e do palco do Moffus, com a verba oferecida pelo produtor de eventos que fará o réveillon do final do ano.
- Já recebemos as contribuições financeiras espontâneas de alguns sócios para a reforma do bar

da piscina, que está nos planos de início em breve.

- Após a troca dos aquecedores de água da piscina, substituímos também uma das bombas de circulação de água e instalamos um painel elétrico moderno para os aquecedores e as bombas.
- Para melhor atendimento de segurança das instalações de som e iluminação nos eventos, contratamos a construção montagem de um painel elétrico para o 2º pavimento.

Renato Saldanha | Diretor Obras e Manutenção

Calendário de eventos 2014 / 2015

Dezembro

05, 06 e 07 | Bazar de Natal da Germania
Confira os horários de cada dia!

05 | Confraternização de Natal dos Sócios.
A partir de 19:30h.

07 | Natal das Crianças.
A partir de 16h.

25 | 12 Buffet de Natal
A partir de 12:30h.

Fevereiro
14 | Sábado: Pré Carnaval na piscina. Só alegria!

Vem aí!
• Noite Francesa

